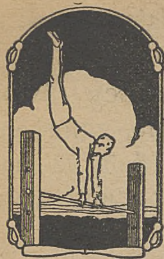


Dodatek Techniczny

do organu „Sokół na Śląsku"

Wychodzi co drugi miesiąc

Nr. 2 Maj 1933

1. Komunikat zlotowy.

Do Zarządów Gniazd i Okręgów.

W dniach od 15-go do 18-go czerwca br. odbywa się we Lwowie Zlot Dzielnicy Małopolskiej ze współudziałem wszystkich Dzielnic, z okazji 250-letniej rocznicy zwycięstwa nad Turkami króla Jana III pod Wiedniem.

Zarząd Dzielnicy na posiedzeniu dnia 9 kwietnia br. uchwalił jak najliczniejszy udział Sokolstwa Dzielnicy Śląskiej w tym Zlocie i wystąpienia z ćwiczeniami odrębnemi, które stanowią budowanie piramid przez druhów i ćwiczenia rytmiczne druhen w takt muzyki.

Wyjazd specjalnym pociągiem wycieczkowym nastąpi z Katowic w piątek, dnia 16 czerwca br., o godz. 24 (12 w nocy), powrót ze Lwowa w godzinach popołudniowych w poniedziałek, dnia 19-go czerwca br., tak, że przyjazd do Katowic nastąpi w godzinach wieczornych.

Zawodnicy wraz z sędziami wyjadą już w środę, dnia 14-go czerwca br.: dokładne dane co do kosztów podróży i czasu wyjazdu zostaną podane okręgom osobnym okólnikiem.

Pożądanem jest, by druhny do pochodu we Lwowie stanęły w strojach ślaskich (górnoślaski i cieszyński). — Druhowie i druhny (nieposiadający stroju śląskiego) obowiązkowo wyjeżdżają w strojach uroczystych sokolich (u druhów dopuszczalny strój polowy) i wszyscy obowiązkowo stanąć muszą do pochodu.

Koszta podróży wynoszą tam i z powrotem 18 zł; — każdy uczestnik zlotu ma zapewnione numerowane miejsce.

Dla druhów posiadających bilety bezpłatne (kolejarza), o ile chcą korzystać z powyższego pociągu, Dzielnica będzie się starała dla nich o osobny wagon zależnie od ilości zgłoszonych.

Koszta podróży muszą być wpłacone do Dzielnicy równocześnie ze zgłoszeniem. Ze względu na krótki termin, zgłoszenia uczestników muszą wpłynąć do Dzielnicy najpóźniej dnia 27 maja b. r. Wobec czego zgłoszenia gniazd do okręgów powinny wpłynąć najpóźniej do 20 maja br.

Zgłoszenia winny uskuteczniać okręgi zbiorowo, by uniknąć nawału. Kwoty na koszta podróży należy wpłacać (dla uproszczenia) na P.K.O. Nr. 301.550 z dopiskiem Zlot Lwów.

Zgłoszenia z okręgów winny zawierać:

1. Ogólną liczbę uczestników, korzystających z biletu wycieczkowego — a) druhów ..... b) druhen .....
2. Ogólną liczbę uczestników korzystających z biletów wolnej jazdy a) druhów ..... b) druhen .....
3. Ogólną liczbę reflektujących na wspólną kwaterę, a) druhów, b) druhen.
4. Ogólną liczbę reflektujących na kwatery oddzielne: a) prywatne, b) hotelowe.
   Wskazanem jest do tego zgłoszenia podać imienny wykaz reflektantów.
5. Ogólną liczbę ćwiczących: I. do ćwiczeń wspólnych (zlot. praskich); a) druhów, b) druhen. — II. do ćwiczeń odrębnych Dzielnicy; a) druhów, b) druhen.
6. Imienny spis zawodników, zawodniczek:
   a) do zawodów gimnastycznych w zastępach i jednostkowych o pierwszeństwo Związku, w stopniu wyższym i niższym. (Każdą grupę zawodów oddzielnie zestawić w stopniu wyższym i niższym, najpierw zastęp potem jednostki o pierwszeństwo Związku tylko jednostki).
   b) Do zawodów jednostkowych lekkoatlet., pływackich, strzeleckich, gier sportowych.

Zgłoszenia te winny zawierać: Imię i nazwisko zawodnika (zawodniczki), gniazdo, okręg, wiek, konkurencję, minimum osiągnięte na ostatnich zawodach okręgowych (eliminacyjnych). Przy zgłoszeniach o pierwszeństwo Związku należy dołączyć odpisy ćwiczeń dowolnych na przyrządach.

Generalna próba ćwiczeń odrębnych odbędzie się na zlocie okręgu III., w dniu 11-tym czerwca br w Król. Hucie. Naczelnicy okręgowi i naczelniczki okręgowe stawią się ze swymi druhami i druhnami, przeznaczonymi do ćwiczeń odrębnych, w dniu 11-tym czerwca br .w Król. Hucie na Stadjonie.

Bliższe dane poda Naczelnictwo Dzielnicy później.

Druhów Prezesów i Naczelników Gniazd i Okręgów wzywa się do punktualnego i szczegółowego wykonania wydanych powyżej zarządzeń.

„Czołem!"

Za Przewodnictwo Dzielnicy:

(—) Zygmunt Wójcik, sekretarz.

(—) Tomasz Kowalczyk, prezes.

(—) Gawlikówna Walerja, naczelniczka.

(—) Boryczka Henryk, naczelnik.

2. Kalendarz techniczny Dzielnicy i Okręgów.

7 **maja br.**: Okręg IV. — Zawody strzeleckie dla zachodniej części okręgu.

14 **maja br.**: Okręg II. — Wiosenne zawody lekkoatletyczne.
Okręg III. — Zawody międzyokręgowe Okr. III. c/a Okr. I. w Chorzowie.
Okręg IV. — Zawody strzeleckie dla wschodniej części okręgu.
Okręg VI. — Zawody gimnast. i lekkoatletyczne (10-bój komb.).

21 **maja br.**: Okręg IV. — Zawody w grach dhów i druhen.
Okręg X. — Zawody w grach dhów i druhen w Cieszynie.

24 **maja br.**: Dzielnica: Zgłoszenia do zawodów młodzieży, sztafet, gier i eliminacji do zawod. związkowych.

27 **maja br.**: Dzielnica: Zgłoszenia na Zlot do Lwowa (uczestników i zawodników). — Zgłoszenia na kursa związkowe.

28 **maja br.**: Dzielnica: Zawody młodzieży, dzień sztafet, zawody w grach druhów i druhen.

1 **czerwca br.**: Dzielnica: Zgłoszenia na kurs dzielnicowy; eliminacje do zawodów związkowych.

4 **czerwca br.**: Okręg I. — Zawody młodzieży.
Okręg VI. — Wycieczka okręgowa.

11 **czerwca br.**: Okręg III. — Zlot okręgowy w Król. Hucie.
Dzielnica: Próba ćwiczeń odrębnych do Lwowa w Król. Hucie (połączona ze zlotem okręg. III).

Okręg IV. — Dzień sztafet okręgu.

15—18 czerwca br.: L w ó w : Zawody związkowe i Zlot Dzielnicy Małopolskiej. — (Zawodnicy: wyjazd 14 czerwca, reszta uczestników — 16 czerwca wieczorem).

14 czerwca: Z w i ą z e k : Kursa dla druhen w Kozłówce; 2 tygodnie wstępny — od 29. VI do 2. VII.; 4 tygodnie wyższy — od 19. VI do 15. VII.

25 czerwca br.: Okręg III. — Zawody międzyokręgowe lekkoatlet. między okręg. III—V w Król. Hucie.

2 lipca br.: **D z i e l n i c a :** Rozpoczęcie kursu letniego (od 2-go do 16-go lipca — w Krywałdzie.

Okręg I. — Zawody o mistrzostwo gniazd.

Okręg III.

Okręg X. — 10-lecie gniazda Zebrzydowice, w którem bierze udział cały okręg X.

16 lipca br.: Okręg VI. — Zlot Okręgu.

Okręg VIII. — Zawody przedzlotowe.

D z i e l n i c a : — Zakończenie kursów i zawody o P. O. S. w Krywałdzie.

17 lipca br.: Z w i ą z e k : Kursa związkowe dhów w Kozłówce; 2 tygodn. wstępny — od 17-go do 30-go lipca: 4 tygodn. wyższy — od 17-go lipca do 12 sierpnia.

D z i e l n i c a : — Zgłoszenia do zawodów pływackich.

23 lipca br.: Okręg VIII. — Zawody przedzlotowe.

30 lipca br. Okręg III. — Zawody pływackie o ile się zgłosi do poszczególnych konkurencyj zawodnik. z dwóch gniazd. Sokolic, sokołów, dorostu męskiego i żeńskiego, 50 mtr. styl. klas., 100 mtr. styl. klas., 100 mtr. kraula, 200 mtr. kraula.

Okręg VIII. — Zawody przedzlotowe.

1 sierpnia br.: D z i e l n i c a — Zgłoszenia zawodników i zawodniczek do 10-cio i 5-cio-boju.

6 sierpnia br.: Okręg I. — Zlot Okręgu.

Okręg III. — Zlot doraźny w Radoszowie.

Okręg VII. — Wycieczka okręgowa.

Okręg VIII. — Zawody przedzlotowe.

Okręg IX. — Zlot okręgowy w Pszowie.

13—15 sierpnia br.: Okręg VIII. — Zlot okręgowy z zawodami ze współudziałem wszystkich okręgów.

20 sierpnia br. D z i e l n i c a. — Zawody pływackie w Brzezinach Śl.

Okręg II. — Zawody o pierwszeństwo gniazd.

Okręg IV. — Zawody o mistrzostwo gniazd.

Okręg VII. — Zawody lekkoatletyczne.

Okręg X. — 10-cio-bój dhów i 5-cio-bój dhen w Dziedzicach.

26—27 sierpnia br.: Dzielnica. — 10-cio-bój druhów w Katowicach, 5-cio-bój druhen.

1 września br.: Dzielnica. — Zgłoszenia do zawodów o mistrzostwo okręgów. — Zgłoszenia do zawodów strzeleck.

3 września br.: Okręg IV. — Zlot okręgowy w Brzezinach lub Szarleju.

Okręg X. — Zawody o mistrzostwo gniazd w Cieszynie.

10 września br.: Dzielnica. — Zawody o mistrzostwo okręgów.

17 września br.: Okręg III. — Próba sprawności o P. O. S.

24 września br.: Dzielnica. — Zawody w strzelaniu.

Okręg I. — 5-bój druhów i 3-bój druhen.

Okręg II. — Zawody kościuszkowskie i dzień sztafet.

5 listopada br.: Okręg I. — Wieczór kościuszkowski okręgu.

Okręg III. —Wieczór ćwiczeń okręgowy w Łagiewnikach.

15 listopada br.: Dzielnica. — Zgłoszenia na kursa narciarskie. Wstępny dla początkujących i instruktorski.

Grudzień: Dzielnica. — Akademja z popisami i rozdaniem nagród.

W sezonie świątecznym: kursa narciarskie.

III. Zawody młodzieży. Dzień Stafet. Zawody w grach druhów i druhen. Eliminacje do zawodów związkowych.

Pierwotny projekt odbycia w nagłówku wymienionych zawodów przewidywał dwa terminy t. j. 28 maja i 11 czerwca, pierwszy na zawody młodzieży i dzień stafet, drugi na zawody w grach i eliminacje.

Wobec przesunięcia terminu zlotu lwowskiego i zawodów związkowych na 15—18 czerwca, naczelnictwo dzielnicy na posiedzeniu 2. IV. br. przesunęło ostatni termin na 25 maja br.

Ponieważ jednak na 25 bm. nie uzyskało naczelnictwo boiska przeto **wszystkie te zawody odbędą się w dniu 28 maja br.**

Zgłoszenia imienne nadeślą naczelnicy okręgowi nieodwołalnie do 24 maja br.

Zbiórka naczelnictwa. O godz. 8^{15} punktualnie stawi się Naczelnictwo Dzielnicy oraz zastępcy naczelników okręgowych w komplecie na sali gimnastycznej przy szkole Marji Konopnickiej (obok kościoła Piotra i Pawła) w Katowicach.

Naczelnicy przywiozą z sobą czasomierze (stopery) oraz o ile możliwe i taśmy do mierzenia.

Zbiórka zawodników i zawodniczek oraz młodzieży. Wszyscy zawodnicy i zawodniczki oraz młodzież występująca w zawodach stawią się punktualnie o godz. 8^{30} na sali wyżej wspomnianej.

Do ćwiczeń na przyrządach stawią się zawodnicy i zawodniczki w przepisowych strojach gimnastycznych, do innych zawodów w stroju lekkoatletycznym. Młodzież w przepisowym stroju gimnastycznym.

O godz. 9-tej rozpoczną się zawody gimnastyczne na sali, lekkoatletyczne i gry na boisku „Pogoni".

Porządek zawodów ogłoszony zostanie na miejscu w czasie odprawy naczelnictwa jako kolegium sędziów.

Wszyscy naczelnicy okręgowi i ich zastępcy, jak również reszta członków naczelnictwa winni poprzednio dokładnie zaznajomić się z ćwiczeniami gimnastycznemi, jak lekkoatletycznemi oraz ich oceną (dodatki techniczne związkowe nr. 9—10/1932 i 2—3/1933 oraz dodatki techn. dzielnicy nr. 1 i 2/33).

Przepisy do gry „Walka narodów" dla młodzieży żeńskiej.

B o i s k o: kwadrat 14 m, podzielony na 2 równe połowy (prostokąty 7X14 m). Linja dzieląca boisko jest przedłużona poza boczne granice boiska na 3—5 m. Poza tylnemi granicami boiska wolna przestrzeń od 2—3 m.

P r z y b o r y: Skórzana piłka dęta obwodu 70 cm, wagi do 500 g.

G r a c z e: Drużyna składa się z 8 zawodniczek, rozstawionych na jednej połowie boiska frontem do środka: 7 graczy — w pierwszej linji 4 w drugiej 3; ósma zawodniczka jest pomocą (wykupnikiem), która ustawia się poza tylną granicą boiska przeciwników.

C e l g r y: Skucie wszystkich graczy przeciwnika znajdujących się na boisku. Skuty przeciwnik opuszcza boisko i udaje się na miejsce, w którem znajduje się jego pomoc. Skuwać może również pomoc i gracze skuci znajdujący się na przeciwnym polu za boiskiem. Uzyskuje 1 punkt ta drużyna, która skuje wszystkich graczy drużyny przeciwnej.

C z a s g r y trwa 20 minut z przerwą 5 min. po 10 minutach. Czas przerwy nie wlicza się do czasu gry.

P r a w i d ł a g r y:

1. Rozpoczęcie gry i wybór boiska odbywa się za pomocą losowania.
2. Grę rozpoczyna pomoc.
3. Skuty jest ten gracz, który zostanie uderzony piłką z powietrza.
4. O ile kuty gracz chwyci piłkę z powietrza, skucie nie liczy się.
5. O ile piłka trafi kilku graczy, skuty jest tylko pierwszy gracz. Również jeśli po uderzeniu gracza piłka się odbije i chwyci ją drugi gracz, skucie jest ważne. Tak samo uważa się za skutego tego gracza, który chwytając piłkę nie zatrzymał jej (piłka wypadła z rąk).
6. Wszelkie przekroczenia granic boiska — szczególnie środkowej linji — liczy się za skucie (za przekroczenie granicy uważać należy, jeżeli gracz obiema nogami przeszedł granicę). O ile rzucający piłkę przekroczy granicę, skucie jest nieważne.
7. Skuty gracz przechodzi do pomocy. Piłki zabierać mu niewolno.
8. Piłka wyszła za tylną granicę boiska należy do pomocy, za nią się znajdu-

jącej. O ile przeszła boczną granicę, należy do tej pomocy, która pierwsza piłkę zatrzyma.

O ile odbiła się od gracza na boisku i przeleciała granicę tylną czy boczną, należy do pomocy; o ile odbiła się od pomocy i wleciała na boisko, należy również do pomocy.

9. Po skuciu graczy znajdujących się na boisku, piłkę odbiera gracz, który od rozpoczęcia gry był pomocą i udaje się na boisko i gra jako ostatni.

10. Po każdej przegranej następuje zmiana boisk, a grę rozpoczyna drużyna przegrywajaca.

11. Zatrzymywanie piłki nogą jest dozwolone, zakazane jest natomiast kopanie. Za kopnięcie piłki jest kara usunięcia gracza z gry. Za pierwsze kopnięcie na przeciąg 5 minut, za dwa na przeciąg całej gry. Za częste powtarzanie kopnięć przez kilku graczy, dyskwalifikacja drużyny.

IV. Zlot Dzielnicy Małopolskiej i Zawody Związkowe.

Szczegóły o wyjeździe na Zlot Dzielnicy Małopolskiej ogłoszone zostały w osobnym okólniku.

Zawodnicy na Zawody Związkowe do zawodów gimnastycznych w zastępach i jednostek, oraz do zawodów lekkoatletycznych, w pływaniu, strzelaniu i grach, wyjadą już w środę, dnia 14 czerwca br.

Naczelnicy okręgowi dopilnują, by każdy zawodnik i zawodniczka posiadał(a) przepisowy strój gimnastyczny, lekkoatletyczny (pływacki). Wszyscy zawodnicy i zawodniczki obowiązkowo winni wyjechać w strojach uroczystych lub polowych. Zawody odbywać się będą w dniach 15, 16 i 17 w południe, zaś finały gier w sobotę popołudniu, finały stafet w niedzielę popołudniu.

Również co do druhów i druhen ćwiczących dopilnują naczelnicy(niczki) okręgowi, by każdy posiadał przepisowy strój gimnastyczny.

Dzielnica nasza będzie miała próby w niedzielę rano, występy popołudniu.

Próba ćwiczeń odrębnych (piramidy druhów, rytmiczne druhen) odbędzie się dnia 11 czerwca br. w Król. Hucie na Stadjonie w czasie Zlotu okręgowego.

Naczelnicy i naczelniczki okręgowe obowiązkowo stawią się ze swemi zespołami w Król. Hucie w strojach uroczystych. Ćwiczący muszą posiadać przepisowy strój gimnastyczny.

W myśl ustalonego na Naczelnictwie Dzielnicy w dniu 2 kwietnia br. rozdzielnika stawią okręgi:

I. jedną piramidę 7-kową, jedną trójkową druhów i jedną piątkę druhen,
II. jedną piramidę 9-tkową i 2 piątki druhen,
III. jedną piramidę 10-tkową (Król. Huta) i 2 piątki druhen,
IV. jedną piramidę 6-tkową,
V. jedną piramidę 5-tkową,
VII. jedną piramidę trójkową,
VIII. jedną piramidę 7-kową,
IX. jedną piramidę 6-tkową,
X. jedną piramidę 9-tkową (Dziedzice), jedną 5-tkową (Bielsko) oraz 2 piątki druhen.

V. Kursa letnie.

a) Związkowe.

Kursa letnie związkowe odbędą się w Kozłówce: dla druhen: wstępny od 19 czerwca do 2 lipca br., wyższy od 19 czerwca do 18 lipca br.; dla druhów: wstępny od 17 lipca do 30 lipca br., wyższy od 17 lipca do 17 sierpnia br.

Bliższe szczegóły w komunikacie Związku rozesłanym do gniazd (patrz w niniejszym organie komunikaty Naczelnictwa).

Zgłoszenia na kursa związkowe druhen nadeślą naczelnicy okręgowi do Dzielnicy do dnia 27 maja, zaś druhów do 10 czerwca br.

W kursach wyższych winni wziąć udział wszyscy ci druhowie i druhny, którzy w ubiegłym roku ukończyli kursa wstępne.

b) Kursa Dzielnicowe.

W czasie od 2 do 16 lipca br. włącznie odbędą się w Krywałdzie kursa letnie dla druhów i druhen. Dzienny koszt utrzymania wynosi 2,— zł, czyli za cały kurs t. j. 14 dni 28,— zł.

Na kursa powyższe winne wszystkie gniazda wysłać po jednym druhu (naczelnik o ile dotąd nie ma kursu, lub zastępca), **zaś gniazda, gdzie są oddziały druhen, również po jednej druhnie** (kierowniczka lub przodowniczka).

Zgłoszenia kandydatów na kursa prześlą naczelnicy okręgowi do 1 czerwca włącznie do Sekretarjatu Dzielnicy.

Przy wyborze kandydatów należy kierować się fizycznemi i umysłowemi zdolnościami.

Przyjazd na kurs 2 lipca do godz. 2-giej w południe.

Kandydaci(datki) przy zgłoszeniu na miejscu przedłożą: 1. Zaświadczenie gniazda; 2. świadectwo lekarskie; 3. legitymację członkowską, uporządkowaną (wylepioną znaczkami składkowemi aż do czerwca włącznie); 4. zapłacą należytość za utrzymanie zgóry na cały kurs; 5. krótki życiorys własnoręcznie napisany. Świadectwo lekarskie wydają bezpłatnie poradnie lekarskie przy miejskich lub powiatowych komitetach W. F. i P. W.

Kursiści (kursistki) zabiorą z sobą: a) strój gimnastyczny, lekkoatletyczny i kąpielowy; b) 2 zmiany bielizny, prześcieradło; c) przybory toaletowe; d) przybory piśmienne.

Kandydatów należy pouczyć o zachowaniu się w czasie kursu wobec siebie i przełożonych.

Za doborowy materjał odpowiadają prezesi i naczelnicy gniazd i okręgów.

VI. Dziesięciobój dla Sokołów i pięciobój dla Sokolic.

Skład konkurencyj dziesięcioboju i pięcioboju, oraz przebieg zawodów ściśle według przepisów P. Z. L. A. (wydanie trzecie z 1928 r.).

Termin. Zawody w dziesięcioboju odbędą się w dniach 26 i 27 sierpnia br. w Katowicach na boisku „Pogoni" (ul. Kościuszki, przystanek tramwajowy). Początek w pierwszym dniu o godz. 15-tej (3-ciej po poł.), w drugim dniu o godz. 9-tej.

Zbiórka zawodników na pół godziny przed rozpoczęciem zawodów.

Zawody w pięcioboju odbędą się dnia 27 sierpnia br. o godz. 9-tej. **Zbiórka zawodniczek** na pół godziny przed rozpoczęciem zawodów.

Zgłoszenia. Imienny spis zawodników i zawodniczek przedłożą druhowie naczelnicy okręgowi **w Sekretarjacie Dzielnicy do dnia 1 sierpnia br. włącznie.**

Nagrody: Jako nagrody uchwalono wszystkim, którzy ukończyli dziesięciobój lub pięciobój, wydać żetony. Pierwsza złoty, druga srebrny, reszta bronzowe.

VII. Zawody o Mistrzostwo Okręgów w Dzielnicy, o nagrodę wędrowną Sokołów i Sokolic.

Zawody o Mistrzostwo Okręgów w Dzielnicy odbędą się na podstawie tego samego regulaminu co w roku 1928. Patrz Dod. Techn. Dz. nr. 2, str. 32, 33), z opuszczeniem u druhów trójskoku i stafety 4×100 m, zaś u druhen biegu 1000 m i stafety 4×75 m, a dodaniem obowiązkowo ćwiczeń wolnych.

Zawody powyższe obejmują następujące ćwiczenia zawodnicze:

A. Sokoli.

Konkurencje: 1. Biegi: 100, 400, 1500 i 110 m z płotkami; 2. rzuty: dyskiem, oszczepem, kulą, młotem; 3. skoki: wdal, wwyż, o tyczce; 4. z przyrządów: drążek, poręcze, kółka, koń wszerz z łękami i koń wzdłuż bez łęków.

Do każdej z powyższych konkurencyj stawia okręg po dwóch zawodników.

Ćwiczenia zawodnicze na przyrządach do powyższych zawodów te same co w roku ubiegłym. (Patrz Dodatek Techniczny nr. 6 rok 1931.)

B. Sokolice.

Konkurencje: 1. Biegi: 60, 100 m; 2. rzuty: dyskiem, oszczepem, kulą; 3. skoki: wdal i wwyż z rozbiegu; 4. przyrządy: poręcze, równoważnia i kozioł.

Do każdej konkurencji stawia okręg po dwie Sokolice.

Ćwiczenia zawodnicze na przyrządach.

a) Poręcze: Postawa w środku poręczy poprzek — opór na ramionach — zamach — podpór przewrotny — rzutem siad lewem udem na prawej żerdzi — ¼ obrotu w lewo do podporu leżąc pobok — przemach kuczny do postawy w środku poręczy pobok, podskokiem wymyk przodem do podporu leżąc przodem pobok — koło odwrotne prawą nogą — odboczka w lewo.

b) Równoważnia — wys. 100 cm: Z naskoku siad na prawem udzie i zaczepieniem lewej nogi wejście na równoważnię do postawy wykrocznej prawą + ramiona w bok — (ręce opuszczone).

I. 1—3 Wykrok lewą nogą, prawa na palcach + ram. w dół i w przód — (ręce opuszczone).

II. 1—3 Wykrok prawą nogą, lewa na palcach + ram. w górę — (przy podnoszeniu ręce opuszczone — na 3 ręce wyprostuj).

III. 1—3 Skłoń tułów w tył, ugnij nieco lewą nogę + ram. w koło nad głową.

IV. 1—3 Tułów prostuj — wróć do postawy zakrocznej lewą + ram. kołem czelnem w bok — (ręce opuszczone).

V. 1—3 Wykrok lewą, prawa na palcach + ram. w dół i przednim łukiem w górę — (ręce opuszczone przy podnoszeniu — przy wyprostowaniu ram. na 3 — ręce prostuj).

VI. 1—3 Powoli waga na lewej nodze — (lewa noga ugięta) + ram. w dół i w bok — (ręce wyprostuj).

VII. 1—3 Wagę wytrzymaj.

VIII. 1—3 Powoli postawa na lewej nodze + ram. w dół i w przód — (ręce opuszczone).

IX. 1 Wykrok prawą, lewa na palcach — 2 wykrok lewą, prawa na palcach + ram. w górę — (ręce opuszczone) — 3 ręce wyprostuj.

X. 1—3 Skłoń tułów w tył — ugnij nieco prawą nogę + ram. w koło nad głową.

XI. 1—3 Tułów prostuj — wróć do postawy zakrocznej prawą + ram. kołem czelnem w bok — (ręce opuszczone).

XII. 1—3 Wykrok prawą nogą + ram. w dół i przednim łukiem w górę — (przy podnoszeniu ręce opuszczone — przy wyprostowaniu ram. ręce prostuj).

XIII. 1—3 Powoli waga na prawej nodze + ram. w dół i w bok — (ręce wyprostuj).

XIV. 1—3 Wagę wytrzymaj.

XV. 1—3 Powoli postawa na prawej nodze + ram. w dół i w przód.

XVI. 1 Zwrot w lewo z dostawieniem prawej nogi + ram. w dół.
2—3 Zamachem ramion zeskok w przód do półprzysiadu — postawa.

c) Kozioł wzdłuż — 120 cm wysoki: Z rozbiegu przeskok kuczny — w locie przed doskokiem ramiona w bok — doskok do pół przysiadu — ram. w dół — postawa zasadnicza.

Wszyscy zawodnicy i zawodniczki, bez względu do jakich konkurencyj stawają, przed rozpoczęciem zawodów **obowiązkowo muszą stanąć do wspólnych ćwiczeń zlotowych. Kto z zawodników lub zawodniczek nie będzie umiał ćwiczeń zlotowych, nie zostanie dopuszczony do zawodów.**

Do każdej konkurencji stawi okręg 2 zawodników i 2 zawodniczki. Zawodnikom wolno brać udział w kilku konkurencjach.

Przeprowadzenie zawodów w konkurencjach lekkoatletycznych według regulaminu P. Z. L. A. **Punktacje** oznaczy się później według zgłoszonych okręgów.

Termin zawodów. Zawody te odbędą się dnia 10 września 1933 r. w Katowicach, a to zawody lekkoatletyczne na boisku „Pogoń“, na przyrządach Sokoli w sali gimnastycznej przy szkole Marji Konopnickiej (obok kościoła św. Piotra i Pawła).

Zbiórka. Zawodnicy i zawodniczki oraz druhowie naczelnicy okręgowi stawią się najpóźniej o godz. 8,45 na boisku „Pogoń“.

Zgłoszenie. Naczelnicy okręgowi zgłoszą na piśmie z podaniem konkurencji zawodników i zawodniczek do dnia 1 września 1933 r. do Sekretarjatu Dzielnicy.

VIII. Zawody w pływaniu.

Dzielnicowe zawody w pływaniu odbędą się **20 sierpnia br.** w Brzezinach Śląskich.

Program zawodów dla druhów obejmuje pływanie: 100 m stylem dowolnym, 100 m stylem klasycznym, sztafeta 4×50 m, ratownictwo, trzy skoki w głąb, dowolne, z wysokości 3 m.

Program dla druhen: 100 m stylem dowolnym, 50 m stylem klasycznym, trzy skoki dowolne.

Zgłoszenia zawodników i zawodniczek nadeślą naczelnicy okręgowi do 15 lipca br. do Sekretarjatu Dzielnicy.

Godzinę i miejsce zbiórki zapoda się komunikatem po otrzymaniu zgłoszeń.

IX. Zawody w strzelaniu.

Zawody w strzelaniu odbędą się 24 września br. Miejsce, godzinę i szczegółowy program poda się później.

Strzelanie odbędzie się dla druhen i druhów z broni małokalibrowej i łuku.

Zgłoszenia nadeślą naczelnicy okręgowi do Sekretarjatu Dzielnicy do dnia 1 września br.

X. Kurs narciarski.

Na sezon zimowy projektowane są kursa narciarskie: a) wstępny dla początkujących, b) dla instruktorów.

Urządzenie kursów projektowane jest w czasie feryj świątecznych (Bożego Narodzenia), o ile zgłosi się odpowiednia liczba druhen i druhów.

Bliższe szczegóły poda się po otrzymaniu zgłoszeń.

Zgłoszenia nadeślą naczelnicy okręgowi do 15 listopada br.

XI. Sprawozdanie z zawodów gimnastycznych.

Zawody gimnastyczne Dzielnicy odbyły się dnia 2 kwietnia br. w Katowicach w sali gimnastycznej Szkół Wydziałowych.

Program zawodów obejmował:

1. O pierwszeństwo w Dzielnicy.

a) D l a d r u h ó w: ćwiczenia wolne I. część zlotowa, poręcze, drążek, kółka, koń w szerz z łękami, koń wzdłuż.

b) D l a d r u c h e n: ćwiczenia wolne I. część zlotowa, poręcze, kółka, równoważnia, koń wzdłuż.

2. W zastępach stopnia wyższego i niższego oraz jednostek.

a) D l a d r u h ó w: ćwiczenia wolne, poręcze, drążek, kółka, koń w szerz i wzdłuż, lina.

b) D l a d r u c h e n: ćwiczenia wolne, poręcze, kółka, równoważnia, koń w szerz w stopniu wyższym, kozioł w stopniu niższym.

K i e r o w n i c t w o zawodów dla druhów objął naczelnik Dzielnicy dh Boryczka Henryk, dla druhen dzieln. naczelniczka dha Gawlikówna Walerja.

G r o n o s ę d z i ó w tworzyli naczelnicy i naczelniczki okręgowe oraz kilku naczelników gniazd z okręgu II, III i IV.

1. **Do zawodów o pierwszeństwo w Dzielnicy** nie zgłosiły ani też nie stawiły okręgi zawodników ani zawodniczek, wobec czego ten punkt zawodów odpadł.

2. **Do zawodów w stopniu wyższym** zgłosiły i stawiły okręgi:

a) d r u h ó w:

I.	z 3 gniazd	1 zastęp	7 dhów	zarazem 7 dhów jako jednostki
IV.	z 1 gniazda	— „	— „	„ 2 „ „ „
V.	z 1 „	— „	— „	„ 3 „ „ „
VI.	z 2 gniazd	— „	— „	„ 2 „ „ „
VIII.	z 2 „	1 „	7 „	„ 7 „ „ „
razem 5 okr.	9 gniazd	2 zast.	14 dhów	zaś 21 dhów do jednostk.

b) d r u h e n:

II. z 1 gniazda 1 zastęp 4 dhny zarazem 4 dhny jako jednostki

3. W stopniu niższym stawiły okręgi:

a) d r u h ó w:

I.	z 3 gniazd	1 zastęp	7 dhów	zarazem 7 dhów jako jednostki
II.	z 1 gniazda	1 „	6 „	„ 6 „ „ „
III.	z 1 „	— „	— „	„ 2 „ „ „
IV.	z 7 gniazd	2 „	14 „	„ 14 „ „ „
V.	z 2 „	1 „	6 „	„ 6 „ „ „
VI.	z 3 „	1 „	7 „	„ 7 „ „ „
VIII.	z 1 gniazda	1 „	6 „	„ 6 „ „ „
X.	z 1 „	— „	— „	„ 3 „ „ „
raz. 8 okr.	19 gniazd	7 zast.	46 dhów	zaś 51 dhów do jednostk.

b) d r u h e n:

I.	z 2 gniazd	1 zastęp	5 dhen	zarazem 6 dhen jako jednostki
III.	z 1 gniazda	1 „	5 „	„ 5 „ „ „
IV.	z 1 „	1 „	5 „	„ 6 „ „ „
V.	z 1 „	— „	— „	„ 3 „ „ „
X.	z 1 „	— „	— „	„ 2 dhny „ „
razem 5 okr.	6 gniazd	3 zast.	15 dhen	zaś 22 dhny do jednostk.

Wynik zawodów:

a) Druhów.

I. S t o p i e ń w y ż s z y z a s t ę p y:

1. zastęp okr VIII w składzie 6 dhów uzyskał 3285 pkt.
2. zastęp okr. I w składzie 6 dhów uzyskał 2480 pkt.

II. S t o p i e ń w y ż s z y j e d n o s t k i, według kolejności uzyskanych punktów:

1. Wilk Hubert, Rydułtowy (okr. VIII) 625 pkt.
2. Wojak Karol, Rydułtowy (okr. VIII) 601 pkt.
3. Karwat Wilhelm, Knurów (okr. VIII) 578 pkt.
4. Rupnik Franciszek ,Rydułtowy (okr. VIII) 547 pkt.
5. Szyma Józef, Knurów (okr. VIII) 526 pkt.
6. Dziuba Jerzy, Nowy Bytom (okr. I) 509 pkt.
7. Pośpiech Józef, Rydułtowy (okr. VIII) 498 pkt.
8. Hucz Wiktor, Nowy Bytom (okr. I) 447 pkt.
9. Giza Franciszek, Szarlej (okr. IV) 425 pkt.
10. Olesz Teodor, Ruda (okr. I) 408 pkt.
11. Tomala Antoni, Świętochłowice (okr. I) 363 pkt.
12. Hucz Jan, Nowy Bytom (okr. I) 357 pkt.

13. Szeroki Jerzy, Szarlej (okr. IV) 354 pkt.
14. Kostosz Rudolf, Rydułtowy (okr. VIII) 353 pkt.
15. Rost Teofil, Świętochłowice (okr. I) 326 pkt.
16. Pysik Paweł, Ruda (okr. I) 209 pkt.

5 druhów odpadło, nie ukończywszy wszystkich konkurencyj.

III. Stopień niższy zastępy:

1. zastęp okr. I uzyskał 2034 pkt.
2. zastęp okr. II uzyskał 1864 pkt.
3. zastęp okr. IV (gniazda Brzezowice, Piekary, Szarlej) uzyskał 1655 pkt.
4. zastęp gniazda Żory (okr. VIII) uzyskał 1650 pkt.
5. zastęp okr. IV (gn. Radzionków, Rojca, Tarn. Góry) uzyskał 1398 pkt.

IV. Stopień niższy jednostki:

1. Krautwurst Jerzy, Świętochłowice (okr. I) 473 pkt.
2. Rybnicki Roman, Załęże (okr. II) 452 pkt.
3. Jachimowicz Wiktor, Bielsko (okr. X) 447 pkt.
4. Osmańczyk Erwin, Zgoda (okr. I) 421 pkt.
5. Król Wincenty, Brzezowice (okr. IV) 399 pkt.
6. Dewor Maksymiljan, Wełnowiec (okr. V) 395 pkt.
7. Przybylok Edmund, Świętochłowice (okr. I) 377 pkt.
8. Kwaśniewski Czesław, Żory (okr. VIII) 370 pkt.
9. Schneider Franciszek, Siemianowice (okr. V) 367 pkt.
10. Michalik Józef, Świętochłowice (okr. I) 360 pkt.
11. Herman Jan, Żory (okr. VIII) 350 pkt.
12. Vogel Wilhelm, Załęże (okr. II) 335 pkt.
13. Nalewajka Ryszard, Rojca (okr. IV) 332 pkt.
14. Słota Stefan, Załęże (okr. II) 331 pkt.
15. Francik Alojzy, Tarn. Góry (okr. IV) 327 pkt.
16. Siwy Karol, Wielkie Piekary (okr. IV) 322 pkt.
17. Papierniok Teodor, Żory (okr. VIII) 321 pkt.
18. Gryzełko Stefan, Bielsko (okr. X) 298 pkt.
19. Urbasik Paweł, Ruda (okr. I) 295 pkt.
20. Janko Henryk, Załęże (okr. II) 293 pkt.
21. Wójcik Ryszard, Brzezowice (okr. IV) 286 pkt.
22. Tworek Alfred, Radzionków (okr. IV) 275 pkt.
23. Wieczorek Józef, Żory (okr. VIII) 270 pkt.
24. Gering Alfons, Szarlej (okr. IV) 268 pkt.
25. Pysik Józef, Ruda (okr. I) 266 pkt.
26. Walus Reinhold, Świętochłowice (okr. I) 263 pkt.
27. Kalinowski Antoni, Radzionków (okr. IV) 254 pkt.
28. Kubica Jan, Wielkie Piekary (okr. IV) 244 pkt.
29. Kuc Jerzy, Załęże (okr. II) 229 pkt.
30. Kolano Waldemar, Załęże (okr. II) 224 pkt.
31. Jabłonka Paweł, Żory (okr. VIII) 202 pkt.
32. Gajda Karol, Tarn. Góry (okr. IV) 174 pkt.
33. Hałacz Józef, Żory (okr. VIII) 137 pkt.
34. Ludyga Paweł, Wielkie Piekary (okr. IV) 136 pkt.
35. Zontek Jan, Bielsko (okr. X) 117 pkt.

36. Erfurt Józef, Rojca (okr. IV) 59 pkt.
15 druhów nie ukończyło wieloboju.

b) Druhny.

V. Stopień wyższy jednostki:
1. Osadnikówna Matylda, Załęże (okr. II) 341 pkt.
2. Latuskówna Hildegarda, Załęże (okr. II) 322 pkt.
3. Zawadzianien Marja, Załęże (okr. II) 300 pkt.
4. Caputówna Elżbieta, Załęże (okr. II) 245 pkt.

VI. Jako zastęp uzyskały powyższe druhny 1208 pkt. Z braku konkurencji zajęły I-sze miejsce.

VII. Stopień niższy zastępy:
1. zastęp okr. I uzyskał 1355 pkt.
2. zastęp gniazda Zgoda (okr. III) uzyskał 1288 pkt.
3. zastęp gniazda Brzezowice (okr. IV) uzyskał 910 pkt.

VIII. Stopień niższy jednostki:
1. Wilkówna Erna, Zgoda (okr. III) 380 pkt.
2. Budniewska Stefanja, Świętochłowice (okr. I) 375 pkt.
3. Sierońska Klara, Świętochłowice (okr. I) 350 pkt.
4. Kapecka Agnieszka, Zgoda (okr. III) 327 pkt.
5. Lisówna Helena i Kostkówna Kunegunda z Rudy (okr. I) po 315 pkt.
6. Zimnołówna Franciszka, Zgoda (okr. III) 310 pkt.
7. Białasówna Marja, Brzezowice (okr. IV) 295 pkt.
8. Neumanówna Eleonora, Siemianowice (okr. V) 283 pkt.
9. Krawczykówna Marta, Brzezowice (okr. IV) 280 pkt.
10. Grabówna Róża, Zgoda (okr. III) 275 pkt.
11. Walczykówna Łucja, Świętochłowice (okr. I) 270 pkt.
12. Laskotówna Cecylja, Świętochłowice (okr. I) 255 pkt.
13. Stypianka Gertruda, Zgoda (okr. III) 245 pkt.
14. Gawłówna Łucja, Siemianowice (okr. V) 235 pkt.
15. Bregulanka Marja, Siemianowice (okr. V) 215 pkt.
16. Żakówna Marja, Bielsko (okr. X) 185 pkt.
17. Szeferówna Antonina, Brzezowice (okr. IV) 180 pkt.
18. Gawędzianka Adela, Bielsko (okr. X) 160 pkt.
19. Danecka Klara, Brzezowice (okr. IV) 156 pkt.
20. Müllerówna Marja, Brzezowice (okr. IV) 133 pkt.
21. Szeferówna Edeltraud, Brzezowice (okr. IV) 70 pkt.

A. Hamburger.

Lekcje praktyczne na drążku
2. stopień trudności

(Ciąg dalszy.)

3. Lekcja.

1. W zwieszeniu: poskoki w prawo, w lewo.
2. W zwiesz. poprzek: poskoki do przodu, do tyłu.
3. W zwiesz. ugiętem: poskoki w prawo, w lewo
4. W zwiesz. ugiętem poprzek: poskoki do przodu, do tyłu.
5. W zwiesz. przewrotnem: pochód w prawo, w lewo.
6. W zwiesz. przewrotnem rozkrokiem poprzek: pochód do przodu, do tyłu.
7. W podporze: poskoki w prawo, w lewo.
8. W podporze ugiętym: pochód w prawo, w lewo.

4. Lekcja.

Wywijania.

1. Wywijanie z naskoku (zeskok w tylnym zamachu).
2. Wywijanie ze zwieszenia (zeskok w przedn. zamachu, łukiem).
3. Wywijanie podchwytem, z naskoku.
4. Wywijanie, w tylnym zamachu, naprzemianrącz uderz o pierś (równorącz, klaśnij w dłonie).
5. Wywijanie, w tylnym zamachu zwiesz. przewrotne, zeskok podmykiem.
6. Wywijanie na obu podudach wewnątrz.
7. Wywijanie w podporze.
8. Wywijanie, w tylnym zamachu naprzemianrącz, uderz o udo.

5. Lekcja.

Obroty.

1. W przednim zamachu, pół obrotu w prawo do dwuchwytu w prawo.
2. W przednim zamachu, pół obrotu w lewo do dwuchwytu w lewo.
3. W tylnym zamachu podchwytem, pół obrotu w tył w prawo do nachwytu.
4. W tylnym zamachu podchwytem, pół obrotu w tył w lewo do nachwytu.
5. Wymyk tyłem, pół obrotu w lewo do podporu przodem.
6. Wymyk tyłem, pół obrotu w prawo do podporu przodem.
7. Wymyk przodem, pół obrotu w tył w lewo do podporu tyłem.
8. Wymyk przodem, pół obrotu w tył w prawo do podporu tyłem.

6. Lekcja.

Wymyki.

1. Z wywijania ugiętego podchytem, wymyk przodem.
2. Podobnie, nachwytem.
3. Z wywijania leżąc na podudach wewnątrz (rąk), wymyk tyłem.
4. Z wywijania prostego podchwytem, wymyk przodem.
5. Podobnie, nachwytem.
6. Z wywijania prostego, wymyk tyłem.
7. Z wywijania prostego dwuchwytem w lewo, wymyk tyłem.
8. Z wywijania prostego dwuchwytem w prawo, wymyk tyłem.

7. Lekcja.

Wymyki podudem.

1. Z wywijania, w przednim zamachu: wymyk prawem podudem zewnątrz.
2. Podobnie: lewem podudem zewnątrz.
3. Podobnie: prawem podudem wewnątrz.
4. Podobnie: lewem podudem wewnątrz.
5. Z wywijania prawem podudem wewnątrz, wymyk okrakiem.
6. Z wywijania lewem podudem wewnątrz, wymyk okrakiem.
7. Z wywijania leżąc na podudach, wymyk podudami wewnątrz.
8. Z wywijania leżąc na podudach rozkrokiem, wymyk na podudach rozkrokiem.

8. Lekcja.

Wspieranie podudem.

1. Zamachem, wspieranie prawem podudem zewnątrz.
2. Zamachem, wspieranie lewem podudem zewnątrz.
3. Z wywijania leżąc na podudach wewnątrz, wspieranie.
4. Zamachem, wspieranie podudami wewnątrz.
5. Z naskoku, wspieranie podudami wewnątrz.
6. Wspieranie ciągiem lewem (prawem) podudem wewnątrz.
7. Zamachem, wspieranie lewem podudem wewnątrz, prawem podudem zewnątrz.
8. Zamachem, wspieranie lewem podudem zewnątrz, podmykiem prawem podudem wewnątrz.

(C. d. n.)

Nakł. Prz. Dz. Śl. Zw. Sok. — Czcionk. Księg. i Druk. Kat., Sp. Akc, Katowice
Odpowiedzialny Redaktor A. Zontek, Katowice.







...datek Tec...

...rganu „Sokół...

Styczeń

...lne dla młodz...
...icy Śląskiej ...

I. Obraz.

... (palce r. luźno zwisa...
...ni.
...koło... na palce stań.
...odka i w bok... (palce...

...iscu... R. w przód z k...

...koło... pr. N. skrzyżuj p...
...wo... R. w dół i w...

... pr. N. skrzyżuj prze...
...wo... R. w dół.
... do lew.... R. w bok (p...
...zkrok w lewo... pr. N...
...R. skośnie w górę... p...
...o zwisają).

...miana... rozkrok w pr...
...ć... pr. R. skośnie w...

...stawa... R. w dół.
...alce stań... (palce r. luź...
... R. w dół.
...iet... (palce r. luźno zw...
... R. w dół.



